

Panierter Schweinebauch mit Paprika und Champignons



Sehr lecker

Ich habe Schweinebauch schon in den unterschiedlichsten Varianten zubereitet. Schweinebauch kann man sehr vielseitig zubereiten. Aus diesem Grund gebe ich dem Schweinebauch nun eine eigene Kategorie. Heute hatte ich die Friteuse als Arbeitsgerät vom gestrigen Frittieren auf der Arbeitsfläche der Küchenzeile stehen. Und ich entschied mich, den Schweinebauch ebenfalls zu panieren und zu frittieren.

Dazu gibt es eine rote Paprika und einige Champignons, die ich der Einfachheit halber ebenfalls frittierte. Ich hatte noch kurz daran gedacht, Paprika und Champignons auch zu panieren, ließ den Gedanken jedoch fallen.

Die panierten Schweinebauchscheiben bekommen im 180 Grad heißen Fett vier Minuten, Paprika und Champignons jeweils zwei Minuten. Das Frittieren der Champignons ist schwierig, denn

sie schwimmen an der Oberfläche des Fetts. Also frittiert man sie eine Minute mit dem Champignonskopf nach oben und ebenfalls eine Minute mit dem Kopf nach unten.

Und wer jetzt sagt, das Essen ist aber ein wenig fett, dem sage ich nur: ja. Schon allein wegen des fetten Schweinebauchs.

Optisch sieht der panierte Schweinebauch eigentlich aus wie panierte Schnitzel. Nur eben mit anderem Fleisch. Und sieht man vom Fleisch ganz ab, kann man auch sagen, es sind überdimensionierte (Fisch-)Stäbchen.

Etwa 450 g Schweinebauch – ohne Knochen – erscheint für eine Person ein wenig viel. Man kann auch die doppelte Menge des Gemüses zubereiten, alles einfach halbieren und eben für zwei Personen servieren.

Zutaten für 1 Person:

- 500 g Schweinebauch mit Knochen
- 1 roter Paprika
- 5 braune Champignons
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Frittierzeit 12 Min.

Schwarte des Schweinebauchs abschneiden und wegwerfen. Knochen entfernen. Schweinebauch in 5–6 fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein Schneidebrett legen und jeweils auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Paprika putzen und grob zerkleinern.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Schweinebauchscheiben nacheinander mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Auf das Schneidebrett legen.

Scheiben für vier Minuten in das siedende Fett geben. Vermutlich muss man die Scheiben aufgrund der Menge in zwei Gardurchgängen frittieren. Schneidebrett sauber wischen, ein Küchenpapier darauf legen, Schweinebauchscheiben darauf geben und abtropfen lassen. Warmstellen.

Zuerst Paprikastücke für zwei Minuten und dann Champignons für zwei Minuten in das siedende Fett geben. Küchenpapier auf ein zweites Schneidebrett legen, Paprika und Champignons darauf geben und abtropfen lassen.

Schweinebauchscheiben auf einen Teller geben und Paprika und Champignons dazu geben. Paprika und Champignons noch etwas salzen und pfeffern und alles servieren.

Scotch Eggs



Sehr lecker und ... sehr schottisch

Als ich dieses Rezept der Scotch Eggs bei Petra von [Der Mut Anderer](#) las, fand ich es recht interessant. Ich habe ja in letzter Zeit diverse Gerichte zubereitet, bei der ich paniert und frittiert habe. So Chinakohl-Röllchen mit Kichererbsen-, mit Fisch- und mit Fleisch-Füllung oder auch diverse Innereien.

Da sich dieses Gericht recht leicht zubereiten lässt, bereite ich es einmal zu. Ich gehe davon aus, dass das Rezept tatsächlich auch ein authentisch schottisches ist, aber so viel kann man bei der Zubereitung nicht falsch machen.

Ich habe im Gegensatz zu Petra die Scotch Eggs klassisch paniert und noch das Mehlieren voran gestellt.

Für das Einwickeln der gekochten Eier in eine Hackfleischhülle verwendet man Alu- oder Frischhaltefolie. Mein Rat: Das Panieren sehr vorsichtig vornehmen, die Hackfleischhülle wird vermutlich an einigen Stellen aufbrechen. Die Hülle dann vorsichtig wieder zudrücken. Und je nach Größe der Scotch Eggs und Tiefe der Friteuse die Scotch Eggs nach der Hälfte der

Frittierzeit einmal drehen, damit sie auf allen Seiten frittiert sind.

Eigentlich wollte ich das Rezept in die Kategorie „Snacks“ einordnen, aber die Scotch Eggs sind doch sehr mächtig und eigentlich eine komplette Mahlzeit, so dass sie in der Kategorie „Eierspeisen“ landeten. Vielleicht sollte man dazu noch einige Dips reichen. Das Gericht schmeckt sehr britisch ... ähhhh Entschuldigung ... schottisch.

Zutaten für 1 Person:

- 400 g Hackfleisch
- 3 Eier
- 1 EL Mehl
- 3–4 EL Semmelbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15–20 Min.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, Eier an jeweils einer Spitze anstechen, hineingeben und 10 Minuten kochen. Herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Dann die Eier pellen.

Alu- oder Frischhaltefolie auf ein großes Schneidebrett geben. Die Hälfte des Hackfleisch darauf geben und mit der Hand zu einem länglichen, dünnen Fladen ausdrücken. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Ei quer darauf legen und Hackfleischfladen mit der Folie darum hüllen. Mein Rat: Am besten das Ganze dann ohne Folie in die hohle Hand nehmen, das Ei vorsichtig von allen Seiten in das Hackfleisch einhüllen und dieses gut festdrücken. Für das zweite Ei den Vorgang wiederholen.

Fett in einer Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, ein Ei

und Semmelbrösel geben. Das Ei verquirlen. Die Scotch Eggs nacheinander vorsichtig mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden. Jeweils auch an den Seiten.

Je nach Größe der Friteuse in einem oder in zwei Gardurchgängen in die Friteuse geben und etwa 4–5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und servieren.

Frittierte Hähnchenlebern mit Gemüse in Tom-Kha-Kai-Sauce mit Reis



Frittierte Lebern obenauf, darunter Gemüse und Reis mit Sauce

Gleiches Spiel wie vor kurzem mit den Hähnchenherzen, diesmal

nur mit Hähnchenlebern. Ich paniere und frittiere sie.

Die Hähnchenlebern werden nur etwa 2 Minuten im siedenden Fett in der Friteuse frittiert.

Dazu Champignons, Zuckererbsen und Tomate. Ich bereite ein Sößchen mit etwas Weißwein und Tom-Kha-Kai zu.

Tom-Kha-Kai ist eine saure Kokosnuss-Paste. Ich war ursprünglich der Meinung, dass sie nur eine Suppen-Paste sei, aber man kann mit der Paste auch Saucen zubereiten. Sie eignet sich vorwiegend für Hühnchenfleisch oder Garnelen. Aber sie harmoniert auch gut mit dem Geschmack der frittierten Hähnchenlebern.

Als Beilage gibt es Reis. Gemüse und Sauce direkt über den Reis geben. Die frittierten Hähnchenlebern natürlich nicht in die Sauce geben, sie verlieren ihre Knusprigkeit. Sondern nur oben auf das Gemüse legen.

Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel auch selbst zubereiten, die Panade für die Hähnchenlebern ist dann noch authentischer.

Zutaten für 1 Person:

Für die Hähnchenlebern:

- 175 g Hähnchenlebern
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL [Semmelbrösel](#)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

- 1 Tomate
- 10 Zuckererbsen
- 5 braune Champignons

- 1 Schalotte
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Lauchzwiebel
 - trockener Weißwein
 - 1 TL Tom-Kha-Kai
 - Salz
 - Öl
-
- 1 Tasse Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Resi nach Anleitung zubereiten.

Lebern vom Fett befreien und sehr grob zerkleinern. In eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und salzen und pfeffern.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Champignons vierteln.

Auf jeweils einen kleinen Teller Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Während das Fett erhitzt wird, Lebern nacheinander mit der Hand mehlieren, durch das Ei ziehen und dann durch die Semmelbrösel. Panierte Lebern auf ein Arbeitsbrett geben. Dann Lebern in die Friteuse geben und zwei Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse und Pilze hineingeben und kurz pfannenrühren. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Tom-Kha-Kai dazugeben und verrühren. Etwas köcheln lassen. Mit Salz würzen und abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und das Gemüse mit der Sauce darüber geben. Hähnchenlebern auf das Gemüse legen und alles

servieren.

METRO Kochherausforderung: 3-gängiges Menü



Sehr leckerer Hauptgang

Dieser Auftrag macht wirklich sehr viel Spaß. Ich nehme an der METRO Kochherausforderung teil.

Gestern habe ich die Kochkiste mit den Lebensmitteln in meinem METRO Markt abgeholt.

Bedingung für die Teilnahme ist, aus den Lebensmitteln ein vegetarisches Menü zu kreieren. Zudem müssen alle Lebensmittel verwendet werden. Zusätzliche Lebensmittel können natürlich gern hinzugefügt werden. Ich habe mich entschieden, ein 3-gängiges Menü zuzubereiten.

Die Kochkiste enthält diese Lebensmittel:

- 1 Chinakohl
- 200 g Zuckerschoten
- 2 x 500 g Spargel
- 1,5 kg Mischangebot Tomaten (gelb, orange, rot, dunkelrot, grün)
- 2 Schalen Shiso-Kresse
- 1 Packung Sushi Nori
- 500 g Bulgur
- 250 g Halloumi Brat- und Grill-Käse
- 2,5 kg eingelegte Kichererbsen (Dose)
- 125 g Safran-Honig
- 0,7 l Ungava Gin

Daraus kreierte ich das folgende vegetarische, 3-gängige Menü:

- ***In Gin gegartes Spargel-Zuckerschote-Sashimi***
- ***Frittierte Chinakohl-Röllchen mit Kichererbsen-Füllung in einer süß-scharfen Tomaten-Weißwein-Honig-Sauce mit Bulgur***
- ***Brat-Käse mit karamellisierten Kichererbsen***

Zutaten für 2 Personen:



Spargel, Zuckerschote, Seetang

Für die Vorspeise:

- 4 Stangen Spargel
- 16 Zuckerschoten
- 2 Blätter Sushi Nori
- 100 ml Ungava Gin
- Salz
- Zucker
- helle Sojasauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Spargel putzen, schälen und in jeweils vier Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. Gin in einem kleinen Topf erhitzen. Spargel dazugeben, mit einer Prise Zucker und Salz würzen und zugedeckt einige Minuten garen. Zuckerschoten dazugeben und noch kurz mitgaren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Jeweils vier 3–4 cm breite Streifen von jeweils einem Sushi-Nori-Blatt abschneiden, halbieren und mit etwas Platz auf ein großes Arbeitsbrett legen. Sushi-Nori-Streifen mit einem

nassen Küchentuch kurz anfeuchten. Da die Streifen beginnen, sich einzurollen, sofort jeweils ein Spargelstück quer darauf legen, darauf jeweils eine Zuckerschote, Seetang-Streifen darum wickeln und oben zusammendrücken.



Leckerer Sashimi

Jeweils acht Spargel-Zuckerschoten-Sashimi auf einem ansprechenden Teller oder Brettchen zusammenstellen und mit einem Schälchen heller Sojasauce servieren.



Panierte und frittierte Röllchen, Bulgur und Sauce

Für den Hauptgang:

Für die Chinakohl-Röllchen:

- 6 Chinakohl-Blätter
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 5–6 EL [Semmelbrösel](#)

Für die Füllung:

- 400 g Kichererbsen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 2 Schalen Shiso-Kresse
- 1 TL gemahlener Bockshornkleesamen
- Salz
- weißer Pfeffer

Für die Sauce:

- 3 Tomaten (gelb, dunkelrot und grün)
 - 1 Schalotte
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 rote Jalapeño
 - trockener Weißwein
 - 1 EL Safran-Honig
 - Salz
 - weißer Pfeffer
 - Butter
-
- 1 große Tasse Bulgur

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 35 Min.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Jalapeño putzen und in Ringe schneiden. Jeweils den Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten grob zerkleinern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch kurz darin andünsten. Jalapeño dazugeben und kurz mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Dann unzugedeckt bei mittlerer Temperatur auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Abschmecken. Warmhalten.

Für die Füllung:

Währenddessen Shiso-Kresse auf ein Arbeitsbrett geben und kleinwiegen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Kicherebsen dazugeben. Ei hinzugeben. Ebenfalls Bockshornkleesamen dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Shiso-Kresse dazugeben und untermischen.

Für die Chinakohl-Röllchen:

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Währenddessen sechs große Chinakohl-Blätter vom Strunk abtrennen, jeweils starken, weißen Blattteil quer gerade schneiden. Chinakohl-Blätter einige Minuten blanchieren. Jeweils mit dem Schaumlöffel herausheben, vorsichtig auf zwei große Arbeitsbretter geben, ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Jeweils einen gehäuften Esslöffel der Füllmasse in die Mitte eines Chinakohl-Blattes geben und ein quaderförmiges Päckchen daraus formen. Zuerst jeweils den dicken, weißen Teil des Blattes darüber rollen. Dann den dünnen, grünen Blattteil. Mit dem nassen, grünen Blattteil lässt sich das Chinakohl-Röllchen sehr gut verschließen, sogar die Seiten lassen sich einklappen und das Röllchen verschließen. Küchengarn zum Zusammenbinden wird nicht benötigt. Gefüllte Chinakohl-Röllchen auf ein Arbeitsbrett geben.



Gefüllte Chinakohl-Röllchen

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen zwei Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und salzen. Eine Tasse Bulgur dazugeben. Einmal aufkochen, Herdplatte ausschalten und zugedeckt 7 Minuten gar ziehen lassen.

Jeweils auf einen kleinen Teller Mehl, Eier und Semmelbrösel geben. Mein Rat: Wer möchte, kann die Semmelbrösel selbst zubereiten, so wird die Panade noch authentischer. Eier verquirlen. Chinakohl-Röllchen mit der Hand jeweils zuerst gut mehlieren, dann durch die Eier ziehen und schließlich durch die Semmelbrösel. Chinakohl-Röllchen auf das Arbeitsbrett legen.

Je nach Größe der Friteuse frittiert man die Chinakohl-Röllchen in 1–2 Gardurchgängen. Chinakohl-Röllchen 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Jeweils drei Chinakohl-Röllchen auf einen großen Teller geben. Bulgur dazugeben. Großzügig von der Sauce über dem Bulgur verteilen. Servieren.



Käse und karamellisierte Kichererbsen

Für die Nachspeise:

- 250 g Halloumi Brat-Käse
- 4 EL Kichererbsen
- 2 EL Zucker

Zubereitungszeit: Garzeit 6–8 Min.

Brat-Käse in vier flache Scheiben schneiden. Pfanne ohne Fett auf der Herdplatte erhitzen und Brat-Käse-Scheiben darin auf jeder Seite jeweils 3–4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.

Währenddessen Zucker in einer kleinen Pfanne erhitzen und karamellisieren lassen. Kichererbsen dazugeben und einige Minuten darin karamellisieren.



Würzig-süße Nachspeise

Jeweils zwei Käse-Scheiben auf einen Teller geben, karamellisierte Kichererbsen dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Panierte Chinakohlrollchen mit Füllung



Man sagt zwar, weniger ist mehr ...

Die mit einer Fischfüllung gefüllten Chinakohlblätter, die ich nach einem Rezept von Peter von [Aus meinem Kochtopf](#) mit Änderungen vor einiger Zeit zubereitet habe, schmeckten wirklich sehr gut. Es war noch jede Menge Chinakohl vorrätig. Und einige Zutaten für eine schmackhafte Füllung auch. Was liegt also näher, nochmals gefüllte Chinakohlblätter zuzubereiten, diesmal mit einer gänzlich anderen Füllung?

Für die Füllung habe ich sehr klein geschnittene Hähnchenbrust verwendet. Und gemischte Waldpilze, die ich ebenfalls sehr

klein geschnitten habe. Ich vermische das Ganze mit einer Frischkäsezubereitung mit Pfifferlingen. Da diese Zutaten vermischt aber eher aussehen wie ein Salat mit einem Joghurt- oder Mayonnaise-Dressing und somit zu wenig Bindung haben, gebe ich ein Ei für Bindung und eine feingeriebene, getrocknete Schrippe für Festigkeit hinzu.

Vorrätig hatte ich auch noch rohen Schinken. Eigentlich bietet sich eher durchwachsener Bauchspeck zum Umwickeln der gefüllten Chinakohlrollchen an, aber ich habe einfach jeweils eine Schinkenscheibe längs auf jedes Chinakohlblatt gelegt, dann die Füllung darauf gegeben und die Blätter zusammengerollt.

Vermutlich habe ich zum Panieren das erste Mal selbst Semmelbrösel zubereitet, indem ich eine trockene Schrippe auf der Küchenreibe fein gerieben habe. Und die Panade mit diesen Semmelbröseln schmeckt nach dem Frittieren tatsächlich besser als mit dem fertigen, industriellen Produkt. Paniert habe ich ganz klassisch zuerst in Mehl, dann Ei, dann Semmelbröseln.

Zutaten für 10 Röllchen:

- 10 Chinakohlblätter
- 10 Scheiben roher Schinken

Für die Füllung:

- 200 g Hähnchenbrust
- 120 g gemischte Waldpilze
- 150 g Pfifferlinge-Frischkäsezubereitung
- 1 Ei
- 1 trockene Schrippe
- Salz
- weißer Pfeffer

- 1–2 EL Mehl
- 1–2 Eier
- 1 trockene Schrippe

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 5 Min.

Hähnchenbrust in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Frischkäse dazugeben. Eine Schrippe mit einer Küchenreibe fein reiben und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermischen.



Gefüllte Chinakohlrollchen vor dem Panieren und Frittieren

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und auf ein oder zwei große Arbeitsbretter geben. Dabei die Blätter jeweils gut auf dem Arbeitsbrett ausbreiten. Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf ein Chinakohlblatt legen. Jeweils etwa 1 EL der Füllung in die Mitte eines Chinakohlblatts auf den Schinken geben. Die Füllung zu einer quaderförmigen Portion formen. Das Chinakohlblatt jeweils zuerst vom weißen Strunk her über die Füllung umschlagen. Dann den grünen Blattteil darüber schlagen. Der blanchierte und somit feuchte, grüne Blattteil eignet sich gut, um jeweils die

Seiten des Chinakohlröllchens einzuschlagen. Er hält das Röllchen sehr kompakt und fest zusammen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Eine weitere Schrippe mit der Küchenreibe fein reiben. Auf drei Teller jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Nacheinander Chinakohlröllchen jeweils mehrmals durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel. Chinakohlröllchen vermutlich aufgrund der Menge der Chinakohlröllchen in mehreren Frittierdurchgängen in der Friteuse jeweils 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Alle Chinakohlröllchen zusammen auf dem Teller servieren.

Pastete mit Hühner-, Schweine-, Rindfleisch und Wachsraupen



Sehr schmackhafte Pastete

Diese Wachsaupen wollte ich anders als mit Gemüse und Pasta zubereiten. Ich kam auf die Idee, sie zu pürieren und mit anderem pürierten Fleisch und etwas Gemüse eine Pastete zuzubereiten.

Die Trennung der Wachsaupen vom Zuchtsubstrat und das Abtöten bitte bei [Wachsmaden roh](#) nachlesen.



Die Ausbeute

Die Ausbeute der Raupen ist nicht sehr groß. Bei einem Lieferbehälter mit 500 ml Zuchtsubstrat ergab es etwa 15 g Raupen. Ich habe etwa 30–40 Tiere gezählt.

Und im Vergleich zu 200 g Hähnchenbrust und 200 g Hackfleisch ist die Menge der Wach سراupen doch verschwindend gering. Sie liefern somit eher einen kleinen Beigeschmack zur Pastete.

Das Fleisch püriere ich mit dem Pürierstab. Dazu kommen sehr klein geschnittene Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Paprika.

Als Würze gebe ich gemahlene Kreuzkümmel und Pul biber hinzu. Gerade letzteres sorgt für eine gehörige Schärfe der Pastete.

Die Pastete war nach dem Backen leider etwas trocken. Vielleicht hätte ich doch etwas Olivenöl in die Pastetenmasse dazugeben sollen. Aber die Pastete bildet beim Backen eine große Menge Fleischsaft. Man serviert die Pastete am besten gleich heiß aus dem Backofen auf einem Teller mit dem Fleischsaft. Ich habe dazu Schrippen gereicht. Alternativ kann

man die Pastete auch über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen und am darauffolgenden Tag ebenfalls mit Brot oder Schrippen reichen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Hackfleisch (gemischt)
- 15 g Wachsraupen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Minipaprika
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 10 frische Lorbeerblätter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. 20 Min. | Backzeit 1 Std.

Wachsraupen vom Zuchtsubstrat trennen. In einer Schale mit warmem Wasser vom restlichen Zuchtsubstrat säubern. Wachsraupen in einer Schale für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebel und Paprika putzen. Gemüse sehr klein schneiden.

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden.



Fleischmasse vor dem Backen ...

Wachsräupchen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Nacheinander zuerst Hähnchenbrust in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, dann dazu die Wachsräupchen und schließlich dazu das Hackfleisch. Fleischmasse in eine große Rührschüssel geben. Gemüse dazugeben. Kreuzkümmel, Pul biber und Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Alles sehr gut mit einem Löffel oder Kochlöffel zu einer kompakten Masse vermischen.



... und die Fleischpastete nach dem Backen

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen. Lorbeerblätter auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen. Fleischmasse in die Auflaufform geben, verteilen und festdrücken. Alufolie über die Auflaufform legen und nach unten umschlagen. In eine mittlere Auflaufform etwas Wasser geben und die kleine Auflaufform hineinstellen, so dass die Fleischmasse im Wasserbad im Backofen garen kann. Für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Sehr lecker

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Alufolie entfernen. Pastete mit einem Pfannenwender aus der Auflaufform heben und auf einen Teller geben. Umdrehen und Lorbeerblätter entfernen. Wieder umdrehen. Fleischsaft auf den Teller geben. Pastete mit zwei Schrippen servieren.

Panierte, verlorene Eier mit Dips



Kross frittiert, hier säuerlich mit etwas Worcestershire-Sauce

Verlorene Eier sind ja bekanntermaßen Eier, die ohne Schale in knapp siedendem Wasser pochiert werden. Dazu schlägt man möglichst frische Eier einzeln in eine Schöpfkelle und lässt sie vorsichtig in knapp siedendes Wasser gleiten. Das Wasser wird nicht gesalzen, es kommt jedoch etwas Essig hinein. Dieser bewirkt eine schnellere Gerinnung des Eiweißes, das die restliche Masse zusammenhält und verhindert, dass sich das Ei im siedenden Wasser auflöst.

Verlorene oder auch pochierte Eier werden für viele klassische Gerichte verwendet. Ich habe mich bei der Zubereitung dieses abendlichen Snacks an dem Gericht „Verlorene Eier Villeroy“ orientiert. Ich habe dieses Gericht zwar noch nie zubereitet, aber beim Recherchieren gefiel mir, dass pochierte Eier für dieses Gericht paniert und frittiert werden. Und dann eine schmackhafte Sauce dazu gereicht wird.

Also habe ich zuerst pochierte Eier zubereitet. Dann habe ich diese mehliert, durch verquirltes Ei gezogen und paniert. Und anschließend nur eine Minute in der Friteuse frittiert. Die

pochierten Eier sind ja schon weitestgehend gegart und das flüssige Eigelb soll erhalten bleiben, also bekommen die pochierten Eier in der Friteuse nur eine krosse, knusprige Panade. Und es ist schon ein merkwürdiges Vorgehen, Eier durch verquirltes Ei zu ziehen, um sie zu panieren und frittieren.

Mit Salz und Pfeffer gewürzt werden die Eier erst nach dem Frittieren, denn man möchte vielleicht auch das flüssige Eigelb etwas würzen. Als Saucen habe ich dazu verwendet Worcestershire-Sauce, Teriyaki-Sauce, Austern-Sauce und Chili-Sauce. Aber es bieten sich sicherlich noch andere Saucen an, je nachdem, welche man vorrätig hat.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Eier
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Saucen nach Bedarf



Pochierte Eier

2 l Wasser in einem großen Topf erhitzen. Essig dazugeben. Ein Ei in eine Schöpfkelle aufschlagen. Das Wasser soll gerade nicht mehr kochen, sondern nur noch sieden. Ei vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Je nach Größe des Topfes ein zweites Ei in gleicher Weise hineingleiten lassen, aber an einer möglichst anderen Stelle im Topf als das erste Ei. Eier 3–4 Minuten pochieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und eventuell unregelmäßige Ränder abschneiden. Auf diese Weise alle vier Eier zubereiten.



Kleiner, schmackhafter, abendlicher Snack

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Auf drei kleine Teller jeweils Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl geben. Pochierte Eier nacheinander vorsichtig – die Eier sollen nicht platzen und das flüssige Eigelb nicht auslaufen – zuerst mehrmals im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich mehrmals im Paniermehl wenden. In die Friteuse geben und 1 Minute kross frittieren. Herausheben und auf einem

Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und servieren. Dips dazu reichen.

Panierter Schweinebauch mit Kartoffel-Wurzel-Zucchini- Pürree



Schweinebauch mit Pürree

Jetzt musste ich bei diesem Gericht doch feststellen, dass es eines der ganz wenigen ist, bei denen ich nicht standardmäßig die Zutaten Zwiebeln oder Schalotten und vor allem Knoblauch verwendet habe. Obwohl letzterer durchaus auch in das Pürree passen würde. Aber es kommt sehr selten vor, dass ich diese Gemüse nicht verwende.

Panierter Schweinebauch mutet zwar zunächst ein wenig befremdend an, aber er ist lecker. Der Schweinebauch wird nur gewürzt, paniert und in Öl gebraten. Und für das Pürree benötigt es einige passende, gegarte Gemüsesorten, die ein wenig Würze bekommen und dann püriert werden. Das Pürree ist allerdings nicht kompakt, sondern eher pastös und fast ein wenig flüssig, was der mitverwendeten Wurzel und Zucchini geschuldet ist. Die Petersilie, die ich hinzufügen wollte, konnte ich weglassen, denn die grüne Schale der Zucchini brachte einige Farbsprenkel in das Pürree. Verfeinert habe ich es mit einigen gebratenen Speckwürfeln. Frische, kleingewiegte Petersilie kam dann vor dem Servieren zum Garnieren darüber.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Schweinebauch, etwa 200 g
- 1 Kartoffel
- 1 Wurzel
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- etwas durchwachsener Bauchspeck
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 1–2 EL Paniermehl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Öl

- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kartoffel und Wurzel schälen und in grobe Stücke schneiden. zucchini in dicke Scheiben schneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und zuerst Kartoffel und Wurzel 5 Minuten darin garen. Dann Zucchini dazugeben und alles nochmals 5 Minuten weitergaren. Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne

ohne Fett knusprig anbraten. Gemüse herausheben und in eine schmale Rührschüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürrierstab fein pürieren. Speck hinzugeben, alles vermengen, abschmecken und warmstellen.

Schweinebauchscheiben jeweils auf jeder Seite mit einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl jeweils separat auf einem Teller verteilen. Schweinebauchscheiben erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und dann durch das Paniermehl. Öl in der Pfanne, in der der Speck gebarten wurde, erhitzen und auf jeweils beiden Seiten einige Minuten anbraten. Vorsichtig wenden, damit die Panade nicht abfällt. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben und nachträglich etwas salzen. Pürree dazugeben, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

**Heute ist Schmalhans
Küchenmeister**



Paniertes Putenschnitzel

Da ich heute schon den Gemüfefond zubereitet habe – er köchelt gerade in der 6. Stunde auf dem Herd –, ging es beim Essen etwas karger zu. Aber es reichte erstaunlicherweise sogar zu einem mehrgängigen Menü, was bei mir ja sehr selten ist. Und das sah folgendermaßen aus:

Vorspeise: [Kartoffelsuppe mit Räuchermakrele](#) (von gestern)

Hauptspeise: paniertes Putenschnitzel mit etwas Zitrone und einem Weizenkrüstchen

Nachspeise: Straciatella-Eis

Getränk: alkoholfreies Bier

Die Suppe musste ich ja nur erwärmen. Beim Schnitzel ließ ich aus Zeitgründen, weil ich den Spielfilm nicht versäumen wollte, alle Hemmungen fallen und verzichtete (sträflich!) beim Panieren auf das Mehlieren, es gab also nur den Vorgang verquirltes Ei und Paniermehl. Mit der Zitrone war auch kein Staat mehr zu machen, aber für ein bisschen Saft auf das panierte Schnitzel reichte es doch noch. Das Eis verlangte nur einen Griff in den Tiefkühlschrank – dann gab es aber gleich 1000 ml davon. Und zu allem ein gut gekühltes, spritziges

alkoholfreies Bier.